

## 8 maneras de cuidar su salud en el trabajo

Se puede proteger a usted mismo y a los demás tomando estas medidas clave.

- 1. Vacúnese contra la gripe de temporada y la gripe H1N1 2009.** Si usted corre mayores riesgos de sufrir complicaciones por la gripe H1N1 2009, debe vacunarse contra la gripe H1N1 2009. Las personas que corren mayor riesgo de sufrir complicaciones por la gripe incluyen: niños menores de 5 años, pero especialmente niños menores de 2 años; personas mayores de 65 años, embarazadas, adultos y niños que tienen asma, enfermedades neurológicas y del neurodesarrollo, enfermedades pulmonares crónicas, enfermedades cardíacas, trastornos sanguíneos, trastornos endocrinos, como la diabetes, afecciones renales, enfermedades del hígado y trastornos metabólicos, sistemas inmunológicos debilitados debido a una enfermedad o medicamento, y personas menores de 19 años bajo tratamiento a largo plazo a base de aspirinas. Puede encontrar más información sobre las personas que corren mayor riesgo de desarrollar complicaciones por la gripe en <http://www.cdc.gov/h1n1flu/highrisk.htm>.
- 2. Evite tocarse la nariz, la boca y los ojos.** Los gérmenes se diseminan de esta manera.
- 3. Cúbrase la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar,** o tosa y estornude cubriéndose la boca con su codo. Arroje los pañuelos en cestos de basura que no requieran contacto con las manos.
- 4. Lávese las manos frecuentemente** con agua y jabón durante 20 segundos o use toallas desinfectantes para manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles. No debe olvidar lavarse las manos después de toser, estornudar o limpiarse la nariz.
- 5. Mantenga limpias las superficies comunes que se tocan con mayor frecuencia,** como teléfonos, teclados de computadoras, picaportes, etc.
- 6. No utilice teléfonos, escritorios, oficinas u otras herramientas y equipos de trabajo de otros empleados.** Si necesita utilizar el teléfono, escritorio u otro equipo de un colega, límpielo antes. Y como cortesía, también límpielos cuando deje de utilizarlos.
- 7. ¡No contagie la gripe! Si contrajo una enfermedad similar a la gripe, permanezca en su casa.** Los síntomas de la gripe incluyen fiebre (100 grados Fahrenheit o 37.8 grados Celsius), tos, dolor de garganta, congestión o goteo nasal, dolores de cabeza y corporales, escalofríos y cansancio. Algunas personas también pueden tener vómitos y diarrea. Las personas pueden contagiarse con el virus de la gripe, incluyendo el virus H1N1 2009 y presentar síntomas respiratorios sin fiebre. Los CDC recomiendan que los empleados enfermos permanezcan en sus hogares si contraen una enfermedad similar a la gripe hasta al menos 24 horas después de la desaparición de la fiebre haber tomado medicamentos antifebriles.
- 8. Lleve un estilo de vida saludable** mediante el descanso, la alimentación, la actividad física y la relajación.

### Para obtener más información:

- ▶ **Visite: [www.flu.gov](http://www.flu.gov)**
- ▶ **Contacte a los CDC las 24 horas/todos los días**
  - 1 (800) CDC-INFO (232-4636)
  - TTY: (888) 232-6348
  - [cdcinfo@cdc.gov](mailto:cdcinfo@cdc.gov)

